

Posiłek / potrawa / składniki	1200 kcal - 5 posiłków	1500 kcal - 5 posiłków	1800 kcal - 5 posiłków	2200 kcal - 5 posiłków	2600 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Owsianka bounty z gorzką czekoladą	Płatki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Mleko kokosowe, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Czekolada gorzka, Truskawki, Wiórki kokosowe 332,7kcal T:20,2 W:31,8 B:7,3 Bt:3,0 Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten i produkty pochodne	Płatki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Mleko kokosowe, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Czekolada gorzka, Truskawki, Wiórki kokosowe 415,9kcal T:25,3 W:39,8 B:9,1 Bt:3,8 Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten i produkty pochodne	Płatki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Mleko kokosowe, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Czekolada gorzka, Truskawki, Wiórki kokosowe 499,0kcal T:30,4 W:47,8 B:10,9 Bt:4,5 Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten i produkty pochodne	Płatki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Mleko kokosowe, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Czekolada gorzka, Truskawki, Wiórki kokosowe 632,1kcal T:38,5 W:60,5 B:13,8 Bt:5,8 Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten i produkty pochodne	Płatki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Mleko kokosowe, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Czekolada gorzka, Truskawki, Wiórki kokosowe 748,6kcal T:45,6 W:71,7 B:16,4 Bt:6,8 Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten i produkty pochodne
Drugie śniadanie Pasta z pieczonej papryki i marchewki, kromki bagietki	Marchew, Papryka czerwona, Czosnek, Orzechy włoskie, Kolendra, suszona, Sól biała, Pieprz, Papryka słodka, przyprawa, Papryka ostra, przyprawa, Oliwa z oliwek, Bagietka pełnoziarnista (mąka pszenna 45%, mąka żytnia 10%, woda, płatki owsiane, siemię lniane, soja, słonecznik, drożdże, sezam, sól, sól jęczmienny) , Kielki rzodkiewki, Czarnuszka, Rukola, Sałata karbowana, czerwona 144,8kcal T:5,4 W:19,7 B:5,2 Bt:4,9 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne	Marchew, Papryka czerwona, Czosnek, Orzechy włoskie, Kolendra, suszona, Sól biała, Pieprz, Papryka słodka, przyprawa, Papryka ostra, przyprawa, Oliwa z oliwek, Bagietka pełnoziarnista (mąka pszenna 45%, mąka żytnia 10%, woda, płatki owsiane, siemię lniane, soja, słonecznik, drożdże, sezam, sól, sól jęczmienny) , Kielki rzodkiewki, Czarnuszka, Rukola, Sałata karbowana, czerwona 171,1kcal T:6,4 W:23,3 B:6,1 Bt:5,8 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne	Marchew, Papryka czerwona, Czosnek, Orzechy włoskie, Kolendra, suszona, Sól biała, Pieprz, Papryka słodka, przyprawa, Papryka ostra, przyprawa, Oliwa z oliwek, Bagietka pełnoziarnista (mąka pszenna 45%, mąka żytnia 10%, woda, płatki owsiane, siemię lniane, soja, słonecznik, drożdże, sezam, sól, sól jęczmienny) , Kielki rzodkiewki, Czarnuszka, Rukola, Sałata karbowana, czerwona 197,4kcal T:7,4 W:26,9 B:7,1 Bt:6,7 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne	Marchew, Papryka czerwona, Czosnek, Orzechy włoskie, Kolendra, suszona, Sól biała, Pieprz, Papryka słodka, przyprawa, Papryka ostra, przyprawa, Oliwa z oliwek, Bagietka pełnoziarnista (mąka pszenna 45%, mąka żytnia 10%, woda, płatki owsiane, siemię lniane, soja, słonecznik, drożdże, sezam, sól, sól jęczmienny) , Kielki rzodkiewki, Czarnuszka, Rukola, Sałata karbowana, czerwona 250,1kcal T:9,4 W:34,1 B:9,0 Bt:8,5 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne	Marchew, Papryka czerwona, Czosnek, Orzechy włoskie, Kolendra, suszona, Sól biała, Pieprz, Papryka słodka, przyprawa, Papryka ostra, przyprawa, Oliwa z oliwek, Bagietka pełnoziarnista (mąka pszenna 45%, mąka żytnia 10%, woda, płatki owsiane, siemię lniane, soja, słonecznik, drożdże, sezam, sól, sól jęczmienny) , Kielki rzodkiewki, Czarnuszka, Rukola, Sałata karbowana, czerwona 289,6kcal T:10,9 W:39,5 B:10,4 Bt:9,9 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne
Obiad Afrykański gulasz z batatami i fasolą czerwoną	Słodki ziemniak (batat), Marchew, Papryka czerwona, mrożona, Cukinia, Cebula, Czosnek, Masło orzechowe, Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Chili przyprawa, Cynamon, Pieprz, Olej rzepakowy, Fasola czerwona (konserwowa), Kasza bulgur, Orzeszki ziemne, Kolendra (liście), Kielki słonecznika 231,1kcal T:4,3 W:34,2 B:8,3 Bt:8,6 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	Słodki ziemniak (batat), Marchew, Papryka czerwona, mrożona, Cukinia, Cebula, Czosnek, Masło orzechowe, Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Chili przyprawa, Cynamon, Pieprz, Olej rzepakowy, Fasola czerwona (konserwowa), Kasza bulgur, Orzeszki ziemne, Kolendra (liście), Kielki słonecznika 277,3kcal T:5,2 W:41,0 B:10,0 Bt:10,3 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	Słodki ziemniak (batat), Marchew, Papryka czerwona, mrożona, Cukinia, Cebula, Czosnek, Masło orzechowe, Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Chili przyprawa, Cynamon, Pieprz, Olej rzepakowy, Fasola czerwona (konserwowa), Kasza bulgur, Orzeszki ziemne, Kolendra (liście), Kielki słonecznika 400,6kcal T:7,5 W:59,3 B:14,5 Bt:14,9 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	Słodki ziemniak (batat), Marchew, Papryka czerwona, mrożona, Cukinia, Cebula, Czosnek, Masło orzechowe, Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Chili przyprawa, Cynamon, Pieprz, Olej rzepakowy, Fasola czerwona (konserwowa), Kasza bulgur, Orzeszki ziemne, Kolendra (liście), Kielki słonecznika 446,9kcal T:8,4 W:66,1 B:16,2 Bt:16,6 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	Słodki ziemniak (batat), Marchew, Papryka czerwona, mrożona, Cukinia, Cebula, Czosnek, Masło orzechowe, Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Chili przyprawa, Cynamon, Pieprz, Olej rzepakowy, Fasola czerwona (konserwowa), Kasza bulgur, Orzeszki ziemne, Kolendra (liście), Kielki słonecznika 508,5kcal T:9,6 W:75,3 B:18,4 Bt:18,9 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne

<p>Podwieczorek Ciasto jogurtowe z borówkami i kruszonką</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Cukier brązowy, Mąka pszenna, typ 500, Proszek do pieczenia, Borówka amerykańska, Płatki migdałów, Orzechy włoskie, Pomarańcza, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Cukier brązowy</p> <p>239,7kcal T:10,7 W:31,7 B:5,1 Bt:1,4</p> <p>Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne, orzechy i produkty pochodne</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Cukier brązowy, Mąka pszenna, typ 500, Proszek do pieczenia, Borówka amerykańska, Płatki migdałów, Orzechy włoskie, Pomarańcza, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Cukier brązowy</p> <p>299,6kcal T:13,4 W:39,6 B:6,4 Bt:1,7</p> <p>Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne, orzechy i produkty pochodne</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Cukier brązowy, Mąka pszenna, typ 500, Proszek do pieczenia, Borówka amerykańska, Płatki migdałów, Orzechy włoskie, Pomarańcza, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Cukier brązowy</p> <p>359,5kcal T:16,1 W:47,5 B:7,7 Bt:2,1</p> <p>Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne, orzechy i produkty pochodne</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Cukier brązowy, Mąka pszenna, typ 500, Proszek do pieczenia, Borówka amerykańska, Płatki migdałów, Orzechy włoskie, Pomarańcza, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Cukier brązowy</p> <p>439,4kcal T:19,6 W:58,1 B:9,4 Bt:2,6</p> <p>Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne, orzechy i produkty pochodne</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Cukier brązowy, Mąka pszenna, typ 500, Proszek do pieczenia, Borówka amerykańska, Płatki migdałów, Orzechy włoskie, Pomarańcza, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Cukier brązowy</p> <p>519,4kcal T:23,2 W:68,7 B:11,1 Bt:3,1</p> <p>Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne, orzechy i produkty pochodne</p>
<p>Kolacja Sałatka z jajkiem, awokado i parmezanem</p>	<p>Papryka czerwona, Pomidorki koktajlowe, Ogórek, Rukola, Cebula czerwona, Miks sałat, Jaja kurze całe, Awokado, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Pieprz, Sól biała, Musztarda, Czosnek, Soja, kielki, Słonecznik, nasiona, łuskane, Oregano, świeże, Ser, parmezan</p> <p>246,3kcal T:19,1 W:9,7 B:10,5 Bt:2,9</p> <p>Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	<p>Papryka czerwona, Pomidorki koktajlowe, Ogórek, Rukola, Cebula czerwona, Miks sałat, Jaja kurze całe, Awokado, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Pieprz, Sól biała, Musztarda, Czosnek, Soja, kielki, Słonecznik, nasiona, łuskane, Oregano, świeże, Ser, parmezan</p> <p>318,8kcal T:24,7 W:12,5 B:13,6 Bt:3,7</p> <p>Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	<p>Papryka czerwona, Pomidorki koktajlowe, Ogórek, Rukola, Cebula czerwona, Miks sałat, Jaja kurze całe, Awokado, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Pieprz, Sól biała, Musztarda, Czosnek, Soja, kielki, Słonecznik, nasiona, łuskane, Oregano, świeże, Ser, parmezan</p> <p>362,3kcal T:28,1 W:14,2 B:15,5 Bt:4,2</p> <p>Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	<p>Papryka czerwona, Pomidorki koktajlowe, Ogórek, Rukola, Cebula czerwona, Miks sałat, Jaja kurze całe, Awokado, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Pieprz, Sól biała, Musztarda, Czosnek, Soja, kielki, Słonecznik, nasiona, łuskane, Oregano, świeże, Ser, parmezan</p> <p>434,7kcal T:33,7 W:17,1 B:18,6 Bt:5,1</p> <p>Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	<p>Papryka czerwona, Pomidorki koktajlowe, Ogórek, Rukola, Cebula czerwona, Miks sałat, Jaja kurze całe, Awokado, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Pieprz, Sól biała, Musztarda, Czosnek, Soja, kielki, Słonecznik, nasiona, łuskane, Oregano, świeże, Ser, parmezan</p> <p>521,7kcal T:40,5 W:20,5 B:22,3 Bt:6,1</p> <p>Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>